



COMMENT APPUYER LA SANTÉ MENTALE DE VOS ENFANTS

Fiche-conseils à l'intention des parents

Durant ces temps sans précédent, nous savons que le retour à l'école de vos enfants approche. Il est tout à fait normal de vous soucier de la santé mentale et du bien-être de votre enfant durant cette période de réintégration. Vous pourriez observer de l'anxiété chez eux ou sinon, ils vous feront peut-être part de leurs inquiétudes par rapport au retour à l'école. Voici quelques stratégies qui pourront vous aider à rassurer et soutenir votre enfant pour une rentrée bienveillante à l'école.

Comment puis-je favoriser la santé mentale de mon enfant?

- **Restez calme:** Favorisez des stratégies pour gérer votre stress et si vous vous sentez dépassé ou extrêmement inquiet, faites une pause et respirez avant de parler de la rentrée scolaire.
- **Privilégiez la simplicité:** Communiquez les informations essentielles à votre enfant tout en misant sur sa sécurité (se laver les mains, porter un masque, respecter la distanciation physique).
- **Soyez à l'écoute de ses émotions:** Aidez votre enfant à reconnaître et à exprimer ses émotions. Assurez-vous de trouver un moment opportun pour discuter du retour à l'école avec votre enfant.
- **Limitez l'exposition:** Évitez d'écouter ou de regarder les reportages avec vos enfants. Évitez d'avoir des conversations entre adultes sur vos propres inquiétudes devant les enfants.
- **Établissez une routine saine à la maison:** Privilégiez un horaire de [sommeil](#), une pause pour les [repas](#) et les collations ainsi que des moments pour faire de l'activité physique.
- **Soyez patient et compréhensif:** Considérez qu'il est normal pour votre enfant d'avoir des changements dans son comportement. Ainsi, il peut avoir besoin de plus de réconfort et de calme pendant cette période de réintégration.



Essayez ces [activités faciles](#) et amusantes pour favoriser la santé mentale et consultez la [trousse](#) «leçons sur le stress».

Voici des [ressources](#) et une [capsule vidéo](#) Parents-Action pour favoriser les liens d'attachement avec votre enfant.

Quels sont les signes que mon enfant pourrait avoir besoin de plus de soutien en santé mentale?

- Changements dans le comportement tels qu'un excès de colère, irritabilité, une humeur dépressive, un sentiment de panique ou lorsqu'il vous exprime sa tristesse.
- Changements dans le comportement qui peuvent persister pendant une période de temps prolongée.



COMMENT APPUYER LA SANTÉ MENTALE DE VOS ENFANTS

Fiche-conseils à l'intention des parents

- Changements qui interfèrent avec son fonctionnement quotidien tels qu'un manque d'intérêt pour ses activités préférées et un manque d'interaction avec sa famille et/ou ses ami(es).
- Voici [quelques autres changements](#) que vous pourrez remarquer chez votre enfant.

Comment puis-je soutenir mon enfant si je suis préoccupé pour sa santé mentale?

La première étape consiste à parler avec votre enfant. Voici quelques conseils sur la [façon de parler à votre enfant](#) lorsque vous vous sentez préoccupé.

Veuillez explorer ces ressources pour des conseils additionnels sur comment soutenir votre enfant:

- [Soutenir la santé mentale et le bien-être pendant la rentrée scolaire](#)
- [Remarquer les problèmes de santé mentale de votre enfant](#)

Si votre enfant vous confie des propos qui pourraient mettre sa sécurité en danger, remerciez-le de s'être confié à vous et consultez un des [organismes communautaires de votre région](#) pour obtenir de l'aide.

Comment puis-je obtenir de l'aide pour la santé mentale de mon enfant?

Vous pouvez remplir ce [formulaire d'auto-référence](#) afin d'obtenir un soutien en santé mentale offert par les travailleurs sociaux du CEPEO.

Veuillez explorer les ressources sur le [Portail des parents et élèves](#) du CEPEO.



Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez une urgence en matière de santé mentale, appelez le **9-1-1** ou rendez-vous aux services d'urgence de votre hôpital local.

Si vous n'êtes pas certain qu'il s'agit d'une urgence, contactez [Télésanté Ontario](#).

Si vous ou votre entourage faites face à une situation de deuil, il existe [des ressources](#) pour vous soutenir.

Les enfants peuvent aussi parler à un conseiller 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en communiquant avec [Jeunesse, J'écoute](#).



CEPEO.ON.CA

